

# ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА В УДАРНОМ МИКРОЦИКЛЕ КОНТРОЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО МЕЗОЦИКЛА

Батеева Н. П.

Киевский национальный университет культуры и искусств

**Аннотация.** Рассмотрена структура ударного микроцикла контрольно-подготовительного мезоцикла подготовительного периода квалифицированных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле. Определено процентное соотношение основных средств подготовки соревновательных программ квалификационных и финальных раундов соревнований. Установлена зависимость интенсивности нагрузки от количества исполнений акробатических элементов и их степени сложности на занятиях с избирательной направленностью в акробатическом рок-н-ролле. Представлены разработанные автором программы подготовки первого и второго этапа соревнований спортсменов категории «М-класса».

**Ключевые слова:** структура, тренировка, нагрузка, соревновательные программы, микроцикл.

**Анотація.** Батеева Н. Особливості побудови тренування кваліфікованих спортсменів акробатично-го рок-н-ролу в ударному мікроциклі контрольно-підготовчого мезоциклу. Розглянуто структуру ударного мікроциклу контрольно-підготовчого мезоциклу підготовчого періоду кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі. Визначено процентне співвідношення основних засобів підготовки програм змагань кваліфікаційних і фінальних раундів змагань. Встановлена залежність зростання навантаження з кількістю виконань акробатичних елементів і їх мірою складності на занятті з виборчою спрямованістю в акробатичному рок-н-ролі. Представлені розроблені автором програми підготовки першого і другого етапів змагань спортсменів категорії «М-класу».

© Батеева Н. П., 2012



**Ключові слова:** структура, тренування, навантаження, програми змагань, мікроцикл.

**Abstract.** Bateeva N. Features building of training of skilled sportsmen of acrobatic rock-and-roll are in the shock microcycle of control-preparatory mesocycle. The question of structure of shock microcycle of control-preparatory mesocycle of setup time of skilled sportsmen is considered in acrobatic rock-and-roll. Percent correlation of the fixed assets of preparation of the competition programs of qualifying and final rounds of competitions is certain. Dependence of growth of loading with the amount of executions of acrobatic elements is set and by their degree of complication on reading with an electoral orientation in acrobatic rock-and-roll. The programs of preparation of the first and second stage of competitions of sportsman of category of «M-class» worked out by an author are presented.

**Key words:** structure, training, loading, competition programs, microcycle.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх публікацій і изложение основного матеріала.**

Підготовка спортсмена високого класу – багаторічний тренувальний процес. Він має певну структуру, яка представляє собою відносно стійкий порядок її компонентів (частин, сторін і звеньїв) і їх закономірне співвідношення і загальну послідовність [2; 5].

На зміст процесу підготовки кваліфікованого спортсмена в акробатическому рок-н-ролі в значительній ступені впливає змагальна програма. Від цього залежить вибір засобів, методів і структура підготовки. Сучасні погляди на організацію побудови тренувальних занять, так чи інакше, пов'язані з визнанням трьох рівнів її структури [1; 3–5; 7]:

1) рівень мікроструктури – структура малих циклів, що складаються з окремих тренувальних занять, які є упорядкованими ланками цього процесу і вирішують окремі проміжні завдання підготовки;

2) рівень мезоструктури – структура середніх циклів тренувальних (мезоциклів), до яких належить закончений ряд мікроциклів;

3) рівень макроструктури – структура великих тренувальних циклів (макроциклів) типу піврічних, річних і багаторічних.

Структура тренувальних навантажень в акробатическому рок-н-ролі є одним з центральних розділів методики підготовки спортсмена. Завдання оптимального планування тренувального процесу є встановлення такої структури тренувальних занять і такого обсягу виконуваних робіт в певний запланований період, які забезпечать досягнення максимального ефекту [2; 5]. Від цього, як організовані тренувальні засоби, так і їх взаємозв'язок, тобто яка структура комплексних навантажень, в значительній мірі залежить її тренувальний потенціал і, в кінцевому підсумку, ефективність підготовки спортсмена [5].

Сучасні дослідження по проблемах структури тренувального процесу спрямовані, в першу чергу, на те, щоб розкрити всі багатоманітні варіанти побудови тренувальних занять в підготовчий період, точно визначити умови, при яких вони стануть цілеспрямованими і вибрати оптимальні варіанти для певних умов. Найбільш загальною критерієм їх оптимальності є спортивний результат, який досягається в кінці підготовчого періоду. Цей результат повинен перевищувати найкращий результат, досягнутий в відповідній фазі попереднього макроциклу тренувальних занять [5].

Структура мікроциклів змінюється в залежності

від зміни змісту тренувального процесу і зовнішніх умов, що впливають на його побудову. Вносять цілеспрямовані зміни в зміст і структуру мікроциклів, тобто змінюють комплекси вправ, кількість основних і додаткових занять, порядок їх чергування, режим навантажень і відпочинку, ми забезпечуємо необхідну загальну тенденцію розвитку тренувального процесу в акробатическому рок-н-ролі.

**Ціль роботи:** розробити структуру тренувальних кваліфікованих спортсменів в ударному мікроциклі контрольної-підготовчої мезоциклу з урахуванням змагальних програм категорії «М-клас» в акробатическому рок-н-ролі.

**Завдання:**

1. Розробити структуру тренувальних кваліфікованих спортсменів в акробатическому рок-н-ролі в ударному мікроциклі контрольної-підготовчої мезоциклу.

2. Вибрати засоби і методи спортивної підготовки на етапах змагання.

**Методи досліджень:** аналіз науково-методическої літератури, педагогічне спостереження за тренувальним процесом, метод тестів, математико-статистичні методи кількісного аналізу отриманих даних.

**Изложение основного материала.** В результаті педагогічних спостережень за тренувальним процесом кваліфікованих спортсменів акробатического рок-н-роля категорії «М-клас» в ударному мікроциклі контрольної-підготовчої мезоциклу, на основі аналізу структури тренувальних занять і змісту змагальних програм категорії «М-клас» кваліфікаційних і фінальних турів була розроблена авторська програма підготовки змагальних програм кваліфікаційних і фінальних раундів змагань композиції «Акробатика». Особливістю даної програми є те, що танцювальні пари готуються по двом видам програм – окремо для першого етапу змагань (проміжні тури) і окремо для другого етапу змагань (півфінал і фінал). В дану програму входять тренувальні заняття із збалансованою спрямованістю, в яких обов'язково виконуються змагальні програми «Акробатика» з урахуванням змісту етапу змагань.

Зміст розробленої програми підготовки змагальних програм першого і другого етапу змагань, а також структури навчально-тренувального заняття спортсменів категорії «М-клас» в акробатическому рок-н-ролі визначається в певному відсотковому співвідношенні основних засобів і

распределении нагрузки. С учетом задач подготовки спортсменов, поставленных в ударном микроцикле, процентное соотношение видов подготовки распределено следующим образом (рис. 1). Содержание и средства подготовки данного микроцикла представлены на рис. 2.

В акробатическом рок-н-ролле, согласно правилам соревнований категории «М-класс» в зависимости от раунда, существуют различные требования к исполнению конкурсной программы «Акробатика». В квалификационном туре, туре надежд и четвертьфинале (первый этап соревнований) спортсмены выполняют следующие акробатические элементы, характеризующие вид спорта: тодесы (падение вниз головой), сальто «Беттарини» (сальто с плеч), одно из вращений (кугель, дюлейн, солнышко) [6]. Здесь запрещены элементы акробатики ультра-си: двойное сальто, полтора сальто в тодес и др. С учетом этих требований мы дифференцировали нагрузку занятий, и для подготовки спортсменов к первому этапу соревнований нами было подобрано следующее соотношение средств тренировочного занятия ударного микроцикла (табл. 1, рис. 3). Тренировочные занятия проводились 6 дней в неделю по 90 минут, в 1, 3, 5-й дни недели.

В табл. 2 приведена структура и нагрузка тренировочных занятий, количество выполняемых акробатических элементов и связок, а также средства тренировки при подготовке к первому этапу соревнований.

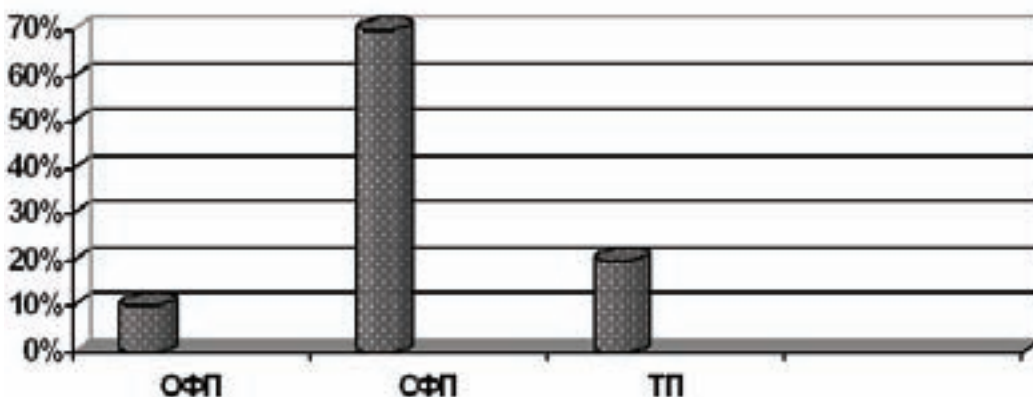
На втором этапе соревнований (полуфинальная, финальная программы) спортсмены выполняют элементы ультра-си. В соответствии с этим в программе тренировочного процесса прорабатываются именно эти элементы (табл. 3, рис. 4).

Тренировочные занятия ударного микроцикла проводились во 2, 4, 6-й день недели. Время занятий – вечернее, продолжительность – 135 минут.

В табл. 4 приведена структура тренировочного занятия и нагрузка программы второго этапа соревнований «М-класс».

Таким образом, особенность тренировочного процесса при подготовке квалифицированных спортсменов акробатического рок-н-ролла к первому и второму этапу соревнований заключается в увеличении интенсивности нагрузки за счет увеличения объема акробатических элементов, которые допустимы в соответствующем этапе соревнований.

Процентное соотношение основных средств соревновательной программы «Акробатика» категории «М-класс» представлено на рис. 5.



**Рис. 1. Виды подготовки ударного микроцикла:**  
 ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка;  
 ТП – техническая подготовка



**Рис. 2. Средства подготовки ударного микроцикла**

Таблиця 1

Средства тренировки при подготовке к первому этапу соревнований

Вид подготовки, акробатический элемент	Кол-во раз	Время исполнения одного элемента, с	Общее время исполнения элемента, с	Время на подготовку и исполнение, мин	Соотношение средств, %
ОФП	–	–	–	9	10
Танцевальные фигуры	–	–	–	22,5	25
Акробатические элементы:					
– фус	12	3	36	9,57	10,6
– беттарини	9	6	54	10,8	12
– кугель	20	2	40	10,63	11,9
– акробатическая связка-1	3	7	21	7,2	8
– передний тодес с фуса	8	4	32	8,5	9,4
– акробатическая связка-2	3	7	21	7,2	8
– твист в руки партнера	4	4	16	4,25	4,7
Всего выполненных акробатических элементов за тренировку:	59	–	–	90	100

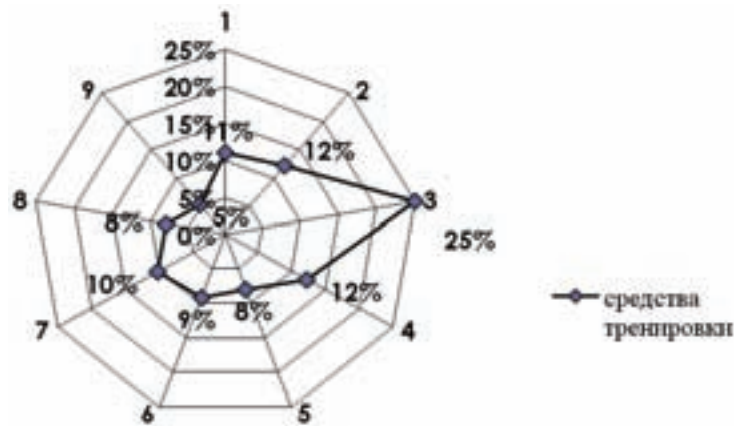


Рис. 3. Средства тренировки при подготовке квалифицированных спортсменов «М-класс» к первому этапу соревнований: 1 – фус; 2 – сальто Беттарини; 3 – танцевальные фигуры; 4 – кугель; 5 – связка 1 (сальто углом в сед, сальто вперед в плечи); 6 – передний тодес с фуса; 7 – ОФП; 8 – связка 2 (сальто назад прогнувшись в сед, сальто вперед прогнувшись); 9 – твист в руки партнера

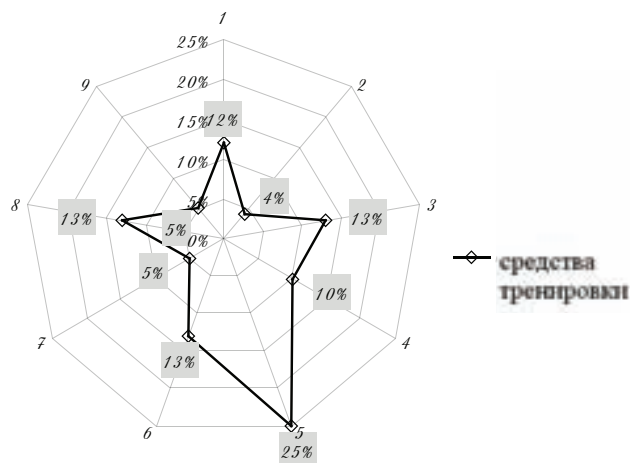


Рис. 4. Средства тренировки при подготовке квалифицированных спортсменов «М-класс» с учетом соревновательных программ второго этапа соревнований: 1 – фус; 2 – сальто углом назад; 3 – связка 1 – сальто назад прогнувшись в плечи, сальто назад прогнувшись; 4 – ОФП; 5 – танцевальные фигуры; 6 – связка 2 – сальто назад прогнувшись в сед на бедра, сальто вперед прогнувшись; 7 – полтора сальто вперед в передний тодес; 8 – кугель; 9 – связка 3 (сальто назад прогнувшись в плечи, сальто назад прогнувшись)

Батева Н. П. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Таблиця 2  
Содержание и нагрузка тренировочного занятия при подготовке программы первого этапа соревнований

№	Соревновательное упражнение (элемент)	Кол-во повторений	Нагрузка	Метод тренировки	Методические указания по выполнению упражнений
1	Фус	8	средняя	повторный	Подводящее движение в акробатическом рок-н-ролле для исполнения полетной акробатики. Руки партнера служат опорой для толчковой ноги партнерши. Вылет партнерши должен быть четко вверх, вертикально. Партнер строго стоит на месте.
2	Фус с поворотом партнерши на 180°	4	средняя	повторный	Фус. Поворот на 180° партнерша выполняет в верхней точке вылета.
3	Передний тодес с фуса	8	большая	повторный	Фус. Партнерша в безопорном движении выполняет положение «ласточка». В верхней точки вылета тело должно быть горизонтальным (параллельно полу). Угол вылета партнерши не превышает 6–8 градусов уклона от вертикали в сторону партнера.
4	Твист в передний тодес	4	большая	повторный	Фус. Партнерша в верхней точке вылета делает поворот корпуса на 180°. Сальто группированное вперед в руки партнера. Корпус партнерши ровный, натянут. Передний тодес с выходом партнерши на паркет сзади партнера.
5	Беттарини (сальто с плеч) вперед, назад	9	большая	повторный	Партнерша из положения сидя на плечах партнера выпрямляется и с рук партнера выполняет сальто вперед, назад. Партнер перед исполнением сальто приседает и в темп партнерши, выпрямляясь, выталкивает ее вверх.
6	Связка-1 акробатических элементов (сальто углом назад в сед на бедра, сальто вперед в плечи)	3	значительная	повторный	Фус. Партнерша выполняет сальто углом назад в сед на бедра партнера. Затем партнер в темпе выбрасывает партнершу вверх с подкруткой в сальто вперед. Партнерша исполняет сальто вперед в сед на плечи партнера и, в темп, выпрямляясь, делает поворот назад с приходом на паркет.
7	Связка-2 акробатических элементов (сальто назад прогнувшись в сед на бедра, сальто вперед прогнувшись с приходом на паркет)	3	значительная	повторный	Фус. Партнерша выполняет сальто назад, прогнувшись в сед, на бедра партнера. Затем партнер в темпе через себя назад выбрасывает партнершу. Партнерша, выпрямляясь, выполняет сальто вперед, прогнувшись, с приходом на паркет.
8	Кугель	5 р х 4	значительная	повторный	И. п. – партнерша на плече у партнера в горизонтальном положении. Партнер вращает партнершу вокруг себя в двух плоскостях.
Всего выполненных акробатических элементов за тренировку:		59			

Таблиця 3

## Средства тренировки при подготовке ко второму этапу соревнований

Элемент	Кол-во раз	Время исполнения одного элемента, с	Общее время исполнения элемента, с	Время на подготовку и исполнение, мин	Соотношение средств, %
ОФП	–	–	–	13,5	10
Танцевальные фигуры	–	–	–	33,75	25
Акробатические элементы:					
– фус	16	3	48	16,71	12,38
– сальто углом назад	4	4	16	5,56	4,12
– связка-1 акробатических элементов (сальто назад прогнувшись в плечи, сальто назад прогнувшись, соскок)	5	4	20	6,95	5,15
– связка-2 акробатических элементов (сальто назад прогнувшись в сед на бедра, сальто вперед прогнувшись, соскок)	7	7	49	17,05	12,63
– полтора сальто вперед в передний тодес	5	4	20	6,95	5,15
– кугель	25	2	50	17,4	12,89
– связка 3 (сальто углом на бедра, сальто вперед в плечи, соскок)	7	7	49	17,05	12,63
Всего выполненных акробатических элементов за тренировку	69	–	–	135	100

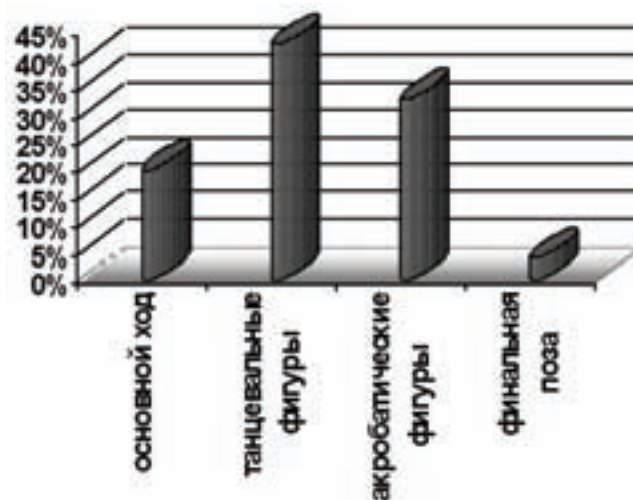


Рис. 5. Соотношение основных средств подготовки соревновательной программы «Акробатика» категории «М-класс» первого и второго этапа соревнований, %

В ударном микроцикле процентное соотношение средств в двух различных программах (квалификационного и финального туров) практически равно. Ошибочно считать, что элементы ультра-си второго этапа соревнований забирают больше времени на исполнение, чем элементы акробатики первого этапа соревнований.

В соревновательных программах «Акробатика» категории «М-класс» первого и второго этапа соревнований, как показало исследование, 2/3 времени направлено на исполнение основного хода и танцевальных фигур и 1/3 – на исполнение акробатических элементов и связок.

Разработанная программа подготовки спортсменов категории «М-класс» способствовала улучшению спортивного результата пары Плужников А. – Фирсова Ю. – Чемпионы Украины 2011 г.

**Выводы:**

1. Разработана структура тренировки квалифицированных спортсменов в ударном микроцикле контрольно-подготовительного мезоцикла подготовительного периода.

2. В проведенных исследованиях на тренировочных занятиях с избирательной направленностью была изучена зависимость возрастания нагрузки от количества исполнения акробатических элементов и

Таблиця 4  
Содержание и нагрузка тренировочного занятия при подготовке программы второго этапа соревнований

№	Соревновательное упражнение (элемент)	Кол-во повторений	Нагрузка	Метод тренировки	Методические указания по выполнению упражнений
1	Фус	8	средняя	повторный	Подводящее движение в акробатическом рок-н-ролле для исполнения полетной акробатики. Руки партнера служат опорой для толковой ноги партнерши. Вылет партнерши должен быть четко вверх, вертикально. Партнер строго стоит на месте.
2	Фус с фиксацией положения «Пасточка»	4	средняя	повторный	Выполняется фус. В верхней точке без отрыва от опоры (рук партнера) партнерша фиксирует положение «Пасточка».
3	Фус с поворотом партнерши на 180°	4	средняя	повторный	Фус. Поворот корпуса на 180° партнерша делает в верхней точке вылета.
4	Полтора сальто вперед в передний тодес с фуса	5	значительная	интервальный	Фус. Партнерша исполняет полтора сальто вперед в передний тодес. Партнер с поворотом на 180° принимает партнершу и ставит ее сзади себя на паркет.
5	Сальто назад прогнувшись в сед на плечи партнера, сальто назад прогнувшись с приходом на паркет	5	значительная	интервальный	Фус. Партнерша исполняет сальто назад прогнувшись в сед на плечи партнера (партнер подстраховывает партнершу принимая ее руками в «замок»). Затем партнерша в темпе исполняет сальто назад прогнувшись с приходом на паркет.
6	Связка-1 акробатических элементов (сальто углом назад в сед на бедра, сальто вперед в плечи)	7	значительная	повторный	Фус. Партнерша исполняет сальто углом назад в сед на бедра партнера. В темп партнер выбрасывает партнершу вверх с подкруткой в сальто вперед. Партнерша исполняет сальто вперед в сед на плечи партнера и, в темп, выпрямляясь, делает поворот назад с приходом на паркет.
7	Связка-2 акробатических элементов (сальто назад прогнувшись в сед на бедра, сальто вперед прогнувшись с приходом на паркет)	7	значительная	повторный	Фус. Партнерша исполняет сальто назад прогнувшись в сед на бедра партнера. В темп партнер через себя назад выбрасывает партнершу. Партнерша, выпрямляясь, исполняет сальто вперед прогнувшись с приходом на паркет.
8	Сальто углом назад	4	средняя	повторный	Фус. Партнерша в верхней точке вылета резко подтягивает прямые ноги к корпусу, создавая угол между корпусом и ногами 90°
9	Кугель	5 р. x 5	значительная	повторный	И. п. – партнерша на плече у партнера в горизонтальном положении. Партнер вращает партнершу вокруг себя в двух плоскостях.
Всего выполненных элементов за тренировку		69			

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

их ступені складності.

3. Подобрано засоби та методи спортивної підготовки на етапах змагання.

4. Предложена структура тренувальних занять при підготовці змагальних програм першого та другого етапу змагань, на наш погляд,

являється оптимальною.

**В подальшому** планується розробка структури занять в змагальний період висококваліфікованих спортсменів категорії «М-класа» в акробатическому рок-н-ролі.

### Література:

1. *Верхошанський Ю. В. Програмування та організація тренувального процесу / Ю. В. Верхошанський. – М. : Фізкультура та спорт, 1985. – 175 с.*
2. *Акробатический рок-н-ролл : [учеб. посібник] / Н. П. Кизим, В. Г. Алабін, Ю. К. Маккурин, А. Я. Муллагільдіна // [Под общ. ред. П. Н. Кизим, А. Я. Муллагільдіной]. – Харків : Основа, 1999. – 136 с.*
3. *Матвеев Л. П. Теорія та методика фізическої культури. Общі основи теорії та методики фізического виховання, теоретико-методическі аспекти спорту професіонально-прикладних форм фізическої культури. : [учебн. для ін-в фізическої культури] / Л. П. Матвеев. – М. : Фізкультура та спорт, 1991. – 534 с.*
4. *Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Обща теорія та її практическі приложення / В. М. Платонов. – К. : Олімпійська література, 2004. – 808 с.*
5. *Попов Ю. А. Управління підготовкою жіньеских акробатических груп високої кваліфікації : [учебное посібник] / Ю. А. Попов, С. В. Лубшева. – М. : Фізическа культура, 2009. – 176 с.*
6. *Правила ВРПК : [електронний ресурс]. – Режим доступа : <http://www.wrrc.org>*
7. *Теорія та методика спорту : [учеб. посібник для училищ олімп. резерва] / [под ред. Ф. П. Сулова, Ж. К. Холодова]. – М. : 4-й філіал Воєніздата, 1997. – 416 с.*